

# « Mobilisez vos ressources pour atteindre vos rêves »

## Développement personnel, atteinte d'objectifs

Je vous invite à fermer vos yeux et à adopter une position qui pour vous semble être la plus confortable, la plus agréable et la plus détendante.

Confortablement installé, vous êtes à l'écoute de ma voix et de cette musique qui vous berce et vous accompagne dans vous-même, avec vous-même et pour vous-même.

À présent, nous allons mobiliser le merveilleux pouvoir que vous détenez, qui est celui d'imaginer, de créer ... créer votre réalité intérieure pour qu'elle se manifeste quand vous en aurez besoin en réalité extérieure.

En bref, vous allez mobiliser vos ressources et pour cela maintenant, vous allez imaginer une vague ; une vague qui dans quelques instants va parcourir l'ensemble de votre corps et ainsi vous apporter douceur.

Cela peut être une vague d'eau, une vague de gaz, une vague de

tissu, une vague de douceur, une vague d'amour, c'est comme vous le souhaitez car dans vous-même et avec vous-même, vous êtes totalement libre de concevoir et de créer.

À présent, imaginez cette vague au niveau de vos pieds, c'est donc une vague montante qui va vaciller de vos pieds en direction de votre tête, en passant par chaque région de votre corps.

Ainsi, cette vague se trouve au niveau de vos pieds et remonte tranquillement, progressivement et à votre rythme en direction de vos chevilles.

Le but premier de cette vague est de vous apaiser, de vous détendre.

Alors à chaque fois que vous entendrez le mot détente, vous serez deux fois plus relâché, apaisé, détendu mentalement et physiquement.

À chaque évocation du mot détente, vous serez détendu mentalement, physiquement, relaxé, relâché davantage et de plus en plus.

À présent cette vague remonte tranquillement en direction de vos mollets, de vos genoux et elle distille des ressources dont

probablement vous avez besoin, par rapport à une attente ou au regard d'un objectif à atteindre.

Ainsi, cette vague monte tranquillement et plus elle monte, plus cette sensation de douceur augmente, progresse en vous.

Détente, relaxation.

À présent, cette vague atteint votre abdomen, votre bassin, vous vous sentez entouré, vous êtes bien et vous constatez que cette vague diffuse du bien-être mais aussi le pouvoir de mobiliser vos ressources partout où vous en avez besoin, entre vos organes, autour de vos organes, autour de vos muscles, de vos os, de vos tendons, de vos tissus, de votre peau, etc ...

Puis, cette vague progresse tout autant que vous progressez dans cet état intérieur, toujours à l'écoute de ma voix, de mes suggestions qui deviennent pour vous comme une réalité, votre réalité.

Et cette vague progresse à présent au niveau de votre colonne vertébrale puis au niveau de vos côtes, de votre sternum, de votre cage thoracique et de votre cœur.

Percevez à quel point vous êtes bien, relaxé, détendu, apaisé ... et

cette vague peut à votre rythme imprégner votre cœur de douceur, de motivation, tout ce dont vous avez besoin pour mobiliser les ressources qui sont en vous ; peut-être du courage, peut-être des apprentissages, peut-être à des réponses des questions que vous vous posez.

Constatez que cette vague est d'une certaine couleur, d'une certaine odeur, d'une certaine texture et tranquillement, elle vous envahit à votre rythme et vous apporte tout ce dont vous avez besoin.

Puis elle remonte, toujours en direction de votre tête, présentement au niveau de vos épaules et se diffuse partout dans vos bras, vos avant-bras, vos poignets, vos mains, vos doigts, un peu comme si par conséquent la réussite était à porter de main et les ressources au bout de vos doigts.

Vous vous sentez comme illuminé, comme ensoleillé, apaisé et relax.

Puis elle monte encore et encore et progresse paisiblement en direction de votre tête, de votre cou, de vos cervicales, de votre face, de votre cuir chevelu.

Au niveau de votre cerveau, comme pour dire à votre cerveau :

« inconscient, tu es là, tu es en moi, tu peux dès à présent m'aider à mobiliser toutes les ressources mentales, physiologiques dont j'ai besoin pour atteindre mes objectifs. »

À présent, laissez-moi vous raconter cette histoire tandis que vous êtes dix fois plus détendu mentalement, dix fois plus détendu physiquement :

« Une vieille légende hindoue raconte qu'il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci : "Enterrons la divinité de l'homme dans la terre." Mais Brahma répondit : "Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera."

Alors les dieux répliquèrent : "Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans."

Mais Brahma répondit à nouveau : "Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans, et il est certain qu'un

jour, il la trouvera et la remontera à la surface."

Alors les dieux mineurs conclurent : "Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour."

Alors Brahma dit : "Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher."

Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui. »

Thomas Edison disait « Si nous faisons tout ce que nous sommes capables de faire, nous en serions abasourdis ». Fin de citation.

Petit à petit, vous prenez conscience que vous détenez des ressources que vous allez pouvoir mobiliser, structurer quand vous le souhaitez.

À présent, imaginez un instant un gigantesque champ de fleurs contenant 5 milliards de fleurs.

Imaginez maintenant 10 000 champs de fleurs, au total 50 billions de fleurs.

50 billions, c'est le nombre de cellules qui composent notre corps. Chaque cellule est une vie qui respire, se nourrit, se reproduit et meurt. Réunies, elles sont votre vie.

Elles sont parfaitement synchronisées, organisées, elles communiquent et échangent entre elles.

Une simple piqûre mobilise des millions d'entre elles pour vous aider à cicatriser et ainsi éviter une infection, la septicémie et la mort.

Et tout cela se fait inconsciemment, sans même devoir y penser. Notre organisme dépend de l'activité des cellules isolées ou groupées en tissus pour assurer les différentes fonctions (cardiaques, respiratoires, neurologiques, reproductrices, ...).

Elles sont en vous et vous offrent la possibilité de vous défendre, de vous guérir, de vous soulager, de vous alerter, de réussir et d'atteindre des buts.

Certaines se régénèrent, d'autres non. Elles composent chaque organe, chaque muscle, chaque os, chaque tissu de votre extraordinaire corps.

Elles contiennent notre ADN, l'acide désoxyribonucléique, notre

ARN, assurent notre métabolisme.

Elles sont de véritables usines de vie microscopiques. Chaque cellule est une ressource. Autant de ressources que de cellules.

Lorsque vous inspirez, vous aspirez tout l'oxygène absolument vital, indispensable pour nourrir, oxygéner les milliards et milliards de cellules qui composent votre organisme et pour alimenter vos ressources.

Certaines personnes pensent être déjà arrivées au bout de leur capacité, comme si elles avaient déjà épuisé toutes leurs ressources.

D'autres au contraire, croient qu'elles possèdent de nombreuses ressources qui à ce jour restent inexploitées ou inexplorées et qui alors mettent tout en œuvre pour les mobiliser et ainsi atteindre leurs buts, leurs objectifs, leurs rêves.

De quelles catégories de personnes faites-vous partie maintenant ?

J'entretiens la croyance, non pas que nos ressources soient illimitées comme certaines personnes le pensent, mais que nous sommes loin d'atteindre les limites que nos ressources peuvent nous offrir : ressources mentales, physiologiques, hormonales,

spirituelles.

Elles sont là en vous ... en vous ... et vous offrent la possibilité de réussir.

Peut-être actuellement sont-elles dormantes, aussi, je vous propose aussi de les mobiliser.

Dans mon esprit, nous sommes entourés d'une sorte de carapace qui constitue nos limites, qui nous freine, nous empêche d'avancer, d'évoluer et nous emprisonne dans une sorte de stagnation.

Evoluez plutôt que de stagner et sortez de votre zone de confort.

Avancez plutôt que de ralentir.

Explosez vos ressources, explosez cette carapace.

Imaginez la, cette carapace, d'une certaine épaisseur, d'une certaine texture, d'une certaine odeur, d'une certaine couleur, peut-être même plusieurs couleurs et plusieurs mélanges de couleurs.

Vous pouvez aisément la visualiser, l'imaginer autour de vous.

Vous pouvez l'observer du dessus, du dessous, depuis votre côté ou depuis l'intérieur de vous-même.

Et constatez que finalement, cette carapace n'est pas aussi solide que vous pourriez le croire : croyance limitante.

Je répète : cette carapace n'est pas aussi solide que vous pourriez le croire et donc avec tous les pouvoirs de votre esprit, de vos pensées en mobilisant vos ressources mentales et physiologiques, vous allez dès à présent, exploser cette carapace qui va se briser en mille morceaux, comme si vous explosiez vos limites, vos pensées limitantes, vos pensées massacrant ; comme si vous explosiez tout ce qui vous freine et vous bloque.

Prenez le temps nécessaire pour exploser ces limites, pour exploser votre carapace.

Et petit à petit, vous la voyez se désagréger, se briser ... vous libérer.

Et petit à petit, vous vous sentez léger, légère, enclin à pouvoir mobiliser dès à présent, davantage, vos nombreuses, vos très nombreuses ressources, pour réussir et obtenir tout ce que vous voulez.

Et cette carapace s'envole, fond, se disloque ou part en poussière ... c'est comme vous le souhaitez. Et plus cette carapace disparaît, plus vous vous sentez maître de vous-même et prêt à mobiliser vos

ressources.

Bien sûr qui dit mobiliser ses ressources dit « travailler », cela veut dire que vous allez devoir travailler encore pour ce faire.

Qui dit mobiliser ses ressources veut dire en plus, « passer à l'action » ; passez à l'action pour réussir, réussir pour atteindre vos objectifs ; atteindre vos objectifs pour mener la vie que vous voulez mener.

Déjà cette carapace qui vous entourait, il y a quelques instants encore, est pour vous, un lointain souvenir. Un souvenir qui disparaît de votre esprit et vous savez que l'univers n'aime pas le vide.

Si cette carapace alors disparaît de votre corps et de votre esprit, cela veut dire que vous laissez alors la place dans votre cerveau, dans votre esprit, dans vos pensées, dans votre conscience, dans votre âme et dans votre inconscient, aux ressources, aux bonnes pensées, aux actes constructifs, à votre pouvoir créateur.

Cela grandit en vous, grandira en vous davantage de jour en jour car votre pouvoir est grandissant, vos ressources se multiplient.

Plus elles se multiplient, plus vous prenez conscience que ce

pouvoir et vos ressources grandissent.

Vous êtes une personne grandissante et évolutive.

Soyez convaincu que tout ce que vous avez entendu ici est engrammé en vous, dans vos gènes, dans vos cellules, dans votre ADN, dans votre ARN, dans votre inconscient, dans votre conscient, dans chacune de vos cellules, dans tout votre corps, votre âme et votre esprit.

À présent, je vais vous accompagner pour vous permettre de revenir à vous tranquillement, d'une façon la plus douce, la plus agréable, la plus saine qui soit.

Et pour cela, je vais compter jusqu'à cinq et au chiffre cinq seulement, vous pourrez ouvrir vos yeux et ainsi revenir avec vous dans l'ici et le maintenant avec mille fois plus de ressources que vous déteniez auparavant :

Un, vous prenez conscience que cette séance vous a été grandement bénéfique et chaque partie de votre corps le conçoit, l'accepte et l'admet,

Deux, vous pouvez adopter une respiration tout à fait normale, une respiration tout à fait énergisante, et chaque inspiration vous permet

de remonter à la surface, de revenir à vous à votre rythme,

Trois, vous ressentez les points d'appui de votre corps là où vous êtes installé, vous commencez à bouger vos mains, vos doigts, contractez, décontractez les muscles de votre corps,

Quatre, vous percevez la lumière de la pièce dans laquelle vous êtes, qui traverse vos paupières. Cela vous aidant à remonter à la surface, vous prenez une grande inspiration,

Et cinq, vous ouvrez vos yeux et vous revenez ainsi dans l'ici et le maintenant et êtes ainsi disposé à mobiliser les ressources que vous détenez en vous.